



日付	曜日	献立名	献立			その他	備考
			住みつき食品	かせば製になる食品	住のり子でできる食品		
24	月	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー) コールスローサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ローソム	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン		688
25	火	ロールパン 牛乳 メンチカツ ゆでキャベツ 野菜スープ わらびもち	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	パン あぶら わらびもち	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン		680
26	水	ごはん 牛乳 かに じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう かにたま とりにく さつまあげ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ		667
27	木	ツイストパン 牛乳 冷やしうどん とりの天ぷら ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらつけ	パン うどん さとう てんぷらこ あぶら すりごま マヨネーズ	ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが		633
28	金	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き 新緑揚げ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ あぶらあげ あわせみそ しおこうじ	ごはん ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ		621
31	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ ベーコン とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが もやし こまつな にんにく		626
1	火	ロールパン 牛乳 ケチャップソースハンバーグ こふきいも コンソメスープ	はっこうにゅう ハンバーグ あおのり ウイナー	パン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ		607
2	水	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 茶しそ和え 新緑のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ まめみそ	ごはん でんぶん さとう あぶら	キャベツ にんじん あかしこ たまねぎ なす オクラ ねぎ かぼちゃ		663
3	木	小型ロールパン 牛乳 冷やし中華 フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう やきぶた きんしたまご	パン ちゅうかめん あんいんどろふ	キャベツ にんじん もやし こまつな みかん パイン もも		644
4	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まめみそ さきみ しろみそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら すりごま	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり		641
7	月	ひじきそぼろ丼(ごはん ひじきそぼろ) 牛乳 豆腐のみそ汁 新緑チーズ	ぎゅうにゅう あわせみそ ひじき たまご わかめ とうふ とりにく チーズ	ごはん あぶら さとう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな		664
8	火	ロールパン 牛乳 チリコンカン ごぼうチップス オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ ミニフィッシュ	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん いらごま	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん ごぼう オレンジ		685
9	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のり和え 新緑汁	ぎゅうにゅう さば まめみそ のり にくだんご	ごはん さとう	しょうが こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい ねぎ		668
10	木	ロールパン 牛乳 アジのレモンパザル焼き コーンサラダ ミネストローネ チョコクリーム	ぎゅうにゅう アジ ウイナー ひよこまめ	パン ドレッシング マカロニ あぶら じゃがいも チョコクリーム	キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト しめじ パセリ レモンかじゅう		704
11	金	【ふるさと発見ランチ ひじきのり】 ごはん 牛乳 新緑のそぼろ煮 新緑サラダ ひじきのり	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さきみ ひじきのり	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ もやし あかピーマン こまつな		643
14	月	ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 炒めピーマン 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ぶたにく ベーコン とうふ	ごはん あぶら ビーフン	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん キャベツ にら こまつな	揚げしゅうまい 小 1個 中 2個	638
15	火	【ふるさと発見ランチ 大豆】 ロールパン 牛乳 かつおフライ 大豆サラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう かつおフライ だいず ウイナー	パン あぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ		688
16	水	ごはん 牛乳 すき焼き風 新緑サラダ 旨味	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ がいそう いかまぼこ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	しらたき はくさい にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり コーン きよぼう		622
17	木	【センター統一献立】 小型ロールパン 牛乳 ミートソースパンネ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン パンネ オリーブあぶら さとう しらたまだんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン みかん パイン もも		619
18	金	ごはん 牛乳 チキン煎餅 ゆでキャベツ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ まめみそ	ごはん あぶら さとう タルタルソース	キャベツ だいこん にんじん なめこ ねぎ		674
23	水	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) カラフルサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ えだまめ あかピーマン コーン		651
24	木	ロールパン 牛乳 まぐろのノルウェー風 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング ワンタン	しょうが ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		680
25	金	ごはん 牛乳 白身魚の旨味あん 枝のけんちん汁	ぎゅうにゅう しいら とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ まいたけ ほししいたけ ねぎ きピーマン		626
28	月	ごはん 牛乳 いわしの新緑 枝豆 枝豆汁	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ あわせみそ	ごはん あぶら さといも	えだまめ にんにく だいこん はくさい ごぼう		660
29	火	ロールパン 牛乳 えびカツ ごまキャベツ 新緑スープ	ぎゅうにゅう えびカツ ベーコン とうふ	パン あぶら いらごま	キャベツ ほししいたけ にんじん とうがん えのきたけ ねぎ		614
30	水	【ワールドランチ 新緑】 ごはん 牛乳 ヤンニウムチキン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう いらごま ドレッシング	にんにく こまつな たまねぎ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	ヤンニウムチキン 小 2個 中 3個	704

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※ この紙は古紙を利用しています。

8・9月 きゅうしよくだより



まだまだ暑い日が続いていますね。運動会の練習もはじまるこの時期に注意してほしいのが熱中症です。こまめに水分補給をして熱中症の予防をしましょう。

水分補給のポイント



こまめに少しずつ飲みましょう

のどの渇きを感じた時は、もう体の水分が不足した状態です。一度に大量に飲むと胃に負担をかけたり、体がだるくなったりします。1回で飲む量はコップ1杯程度にしましょう。下の水分補給のタイミングを参考に、こまめに水分を補給しましょう。

水分補給のタイミング



水分補給に適した飲み物

ジュースは糖分が多く含まれているので、飲みすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。水分の補給は水やお茶を基本としましょう。汗をたくさんかいたときなどは、イオン飲料で失われたナトリウムなどのミネラルを補給しましょう。ただし、イオン飲料には糖分・塩分が含まれているので飲みすぎには注意しましょう。



~9月の給食について~

〇たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は地元のおよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れて、紹介しています。

- ★11日(金)・・・三重県産の「ひじきのり」です。
- ★15日(火)・・・三重県産の「大豆」を使った「大豆サラダ」です。

〇ワールドランチ 今月は韓国です。お楽しみに。

- ★30日(水)・・・「ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ」

